GASTROBACK®

GEBRAUCHSANWEISUNG UND REZEPT-IDEEN

DESIGN JUICER PRO

Art.-Nr. 40126 DESIGN JUICER PRO

Bedienungsanleitung vor Gebrauch unbedingt lesen!
Modell- und Zubehöränderungen vorbehalten!

Lesen Sie bitte alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und beachten Sie bitte alle Warnhinweise, die in der Bedienungsanleitung aufgeführt sind.

Inhalt

Einleitung 1

Für Gastroback kommt die Sicherheit zuerst 1– 3

Ihren Gastroback Entsafter kennenlernen 3

Den Gastroback Entsafter zusammensetzen .....4 – 6

Mit dem Gastroback Entsafter arbeiten .....7 – 8

Den Gastroback Entsafter zerlegen .....9 – 10

Pflegen und Reinigen 11

Hilfe bei der Fehlersuche .....12 – 13

Weiterführende Informationen zum Thema Saft 14

Kauf und Lagerung von Obst und Gemüse 14

Obst und Gemüse vorbereiten 14

Die richtige Arbeitsweise .....14 – 15

So erhalten Sie die richtige Mischung 15

Den Trester verwenden 15

Einige Fakten über Obst und Gemüse 16

Rezept-Ideen 17

Erste Schritte 18

Vitamin-Lieferanten 19

Flüssige Mahlzeiten 20

Kühle Erfrischungsgetränke 21

Geistige Getränke 22

Energy-Drinks 22

Ballaststoffreiche Lieblingsgerichte .....23 – 24

Einleitung

Beim derzeitigen Interesse an frischen und naturbelassenen Lebensmitteln ist es nur natürlich, dass frisch zubereitete Gemüse- und Fruchtdrinks zu einem beliebten Bestandteil unserer täglichen Kost werden.
Der Entsafter von Gastroback ist mit einem besonders weiten Füllschacht, großen Trester- und Saftbehältern und einem zweckmäßigen Edelstahlsieb ausgerüstet. Das Gerät wird von einem 950-Watt Hochleistungsmotor angetrieben und kann in zwei Geschwindigkeitsstufen arbeiten. Dadurch wird die Herstellung von Säften leicht und effizient.
Durch das aufwendige Design wird auch die Reinigung des Geräts zur einfachsten Sache der Welt. Die Oberflächen der Bauteile sind glatt und ohne unnötige Rillen und Kanten und können nach der Arbeit schnell, leicht hygienisch gereinigt werden.
Die mitgelieferten Saft- und Tresterbehälter schließen mit den Auswurföffnungen des Geräts gut ab und ermöglichen dadurch ein sauberes Arbeiten. Der Saftbehälter hat ein Fassungsvermögen von 1 Liter und liegt durch die eingearbeiteten Griffmulden besonders sicher in der Hand. Ein herausnehmbarer Gießeinsatz ermöglicht ein genaues Portionieren.
Lesen Sie sich bitte die folgenden Anleitungen und Sicherheitshinweise sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie die Anleitung gut auf.
Dieses Gerät ist nur für die Verwendung im Haushalt zur Verarbeitung von frischen Nahrungsmitteln vorgesehen.

Für Gastroback kommt die Sicherheit zuerst

Wir von Gastroback sind sehr sicherheitsbewusst und behalten bei Konstruktion und Montage unserer Produkte stets die Sicherheit unserer Kunden im Blick.
Zusätzlich bitten wir Sie um ein gewisses Maß an Vorsicht bei der Arbeit mit Elektrogeräten. Bitte befolgen Sie im eigenen Interesse die hier aufgeführten Sicherheitsmaßnahmen.

Wichtige Sicherheitsmaßnahmen

Lesen Sie bitte alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie die Anleitungen gut auf. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich in der darin angegebenen Weise zu dem beschriebenen Zweck (bestimmungsgemäßer Gebrauch). Ein bestimmungswidriger Gebrauch und besonders Missbrauch können zu Sachschäden sowie zu schweren Personenschäden durch gefährliche elektrische Spannung, Feuer und bewegliche Bauteile führen. Führen Sie ausschließlich diejenigen Arbeiten am Gerät durch, die in diesen Anleitungen beschrieben werden. Lassen Sie das Gerät im Betriebszustand NIEMALS unbeaufsichtigt.
Reparaturen und technische Wartung am Gerät oder Netzkabel dürfen nur von dafür autorisierten Fachwerkstätten durchgeführt werden. Wenden Sie sich gegebenenfalls bitte an Ihren Fachhändler.

Allgemeine Hinweise zur Sicherheit

- Nur für den Betrieb in Innenräumen. Verwenden und lagern Sie das Gerät an einem sauberen, frostfreien Ort, an dem es vor Feuchtigkeit, Nässe und übermäßiger Belastung geschützt ist. Arbeiten Sie nur auf waagerechten Arbeitsflächen. **Nicht im Freien verwenden oder lagern.**
Bewahren Sie das Gerät und alle Bauteile stets an einem für kleine Kinder unzugänglichen Ort auf.
- Verwenden Sie das Gerät **nicht** mehr, wenn das Gerät oder Teile des Geräts beschädigt sind oder wenn das Gerät nicht mehr erwartungsgemäß arbeitet oder übermäßigen Belastungen ausgesetzt war (Beispiel: Sturz, Schlag, Überhitzung, eingedrungene Flüssigkeit). Das Gerät ist voraussichtlich beschädigt, wenn das Gerät oder Teile davon Sprünge oder Risse haben, übermäßige Abnutzung zeigen, verformt oder undicht sind oder wenn sich das Antriebsrad auf dem Motorsockel nur schwer drehen lässt. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn der rotierende Siebkorb beschädigt ist. Bringen Sie das Gerät zur Wartung und Reparatur in eine autorisierte Fachwerkstatt.
- Verwenden Sie nur Bauteile, Ersatzteile und Zubehör für das Gerät, die vom Hersteller für diesen Zweck vorgesehen und empfohlen sind. Beschädigte oder ungeeignete Bauteile können während des Betriebs brechen, das Gerät beschädigen und/oder zu schweren Verletzungen führen.

• Die Füllschachtöffnung ist besonders weit. Halten Sie **niemals** Ihre Hände, Kochlöffel oder andere Fremdkörper (Haare, Kleidungsstücke, Bürsten, Tücher) in den Füllschacht, wenn der Netzstecker in der Steckdose steckt. Schalten Sie das Gerät immer zuerst AUS (mittlere Schalterstellung; OFF), warten Sie, bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie den Deckel des Entsafters abnehmen. Verwenden Sie immer nur den mitgelieferten Stempel, um die Lebensmittel im Füllschacht nach unten zu schieben. **Niemals** bei laufendem Motor Ihr Gesicht oder andere Körperteile über den Füllschacht halten.
• Die Schneiden im Boden des Edelstahlsiebkorbs sind sehr scharf. Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen, wenn Sie mit dem Siebkorb hantieren. Fassen Sie den Siebkorb nur am Rand oder am dunklen Kunststoffsockel an und reinigen Sie ihn vorsichtig und ohne Gewaltanwendung mit einer Spülbürste aus Kunststoff. Setzen Sie das Gerät zur Aufbewahrung vollständig zusammen; dadurch ist der Siebkorb am besten vor unbedachter Berührung geschützt.
• Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig und vollständig zusammengesetzt ist, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken und das Gerät einschalten. Das Gerät lässt sich aus Sicherheitsgründen nicht einschalten, wenn es nicht zusammengesetzt ist.
• Lassen Sie besonders kleine Kinder **niemals** unbeaufsichtigt, wenn das Gerät oder Geräteteile für sie zugänglich ist. Kinder und gebrechliche Personen müssen Sie bei der Handhabung von Elektrogeräten stets besonders beaufsichtigen. Das Gerät ist nicht für die Benutzung von Kindern, körperlich oder geistig beeinträchtigten Personen, sowie Personen die keine Erfahrung haben geeignet, es sei denn sie haben eine Einführung im Umgang mit dem Gerät, von einer Person die für Ihre Sicherheit verantwortlich ist, erhalten. Kinder sollten beaufsichtigt werden um sicher zu stellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
• Drücken Sie bei der Arbeit nicht zu fest auf den Stempel. Leeren Sie den Saft- und Tresterbehälter rechtzeitig aus, damit der Inhalt nicht überläuft und herausspritzt und das Gerät nicht beschädigt wird. Wenn Sie feste oder faserige Obst- und Gemüsesorten verarbeiten, den Stempel zu stark nach unten drücken oder eine zu kleine Geschwindigkeitsstufe gewählt haben, dann könnte der Motor stecken bleiben, stocken oder zu langsam drehen. Schalten Sie dann sofort auf OFF (AUS; mittlere Schalterposition) und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, um eine Überhitzung zu vermeiden. Arbeiten Sie nach der Anleitung ´Störungen beseitigen`.
• Lassen Sie das Gerät mit **schwerer** Beladung nicht länger als 10 Sekunden laufen. Der Motor sollte nach jedem schweren Durchlauf ca. 15 Minuten abkühlen.
• Lassen Sie keine Nahrungsmittelreste auf dem Gerät oder Teilen des Geräts eintrocknen. Wenn der Trester auf dem Siebkorb antrocknet, dann können die feinen Öffnungen des Siebs verstopfen und der Entsafter arbeitet nicht mehr so effektiv. Entfernen Sie derartige Verkrustungen nach der Anleitung ´Pflege und Reinigung`, bevor Sie mit dem Gerät arbeiten. **Niemals** das Gerät oder die Kunststoffteile mit Scheuermitteln, harten Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) oder scharfen Putzmitteln reinigen. **Niemals** harte oder scharfkantige Gegenstände für die Arbeit mit dem Gerät oder zum Reinigen verwenden. Wenden Sie bei der Arbeit mit dem Gerät keine Gewalt an, um die Bauteile nicht zu beschädigen.
• Stecken Sie **niemals** Fremdkörper oder harte Gegenstände in den Füllschacht. Entfernen Sie alle harten und ungenießbaren Bestandteile, bevor Sie die Lebensmittel in den Füllschacht stecken (Beispiel: Stiele, harte Schalen und Kerne).
• Das Gerät ist **nicht** geeignet zum Zerkleinern oder Raspeln von Nüssen, Schokolade oder ähnlichen Zutaten.

Wichtige Sicherheitshinweise für alle Elektrogeräte

• **Niemals** Wasser oder andere Flüssigkeiten über oder unter den Motorsockel laufen lassen. **Niemals** das Netzkabel oder den Motorsockel in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen. Sollte während der Arbeit Wasser oder eine andere Flüssigkeit über den Motorsockel gelaufen sein, dann schalten Sie das Gerät sofort AUS, ziehen Sie den Netzstecker und trocknen Sie das Gerät mit einem sauberen Tuch sofort ab.
• Die Arbeitsfläche muss gut zugänglich, fest, eben, trocken und ausreichend groß und stabil sein. Verwenden Sie das Gerät **nicht** in feuchten oder nassen Bereichen. Legen Sie keine Tücher oder Servietten unter das Gerät, um eine Gefährdung durch Feuer und elektrischen Schlag zu vermeiden.
Niemals das Gerät an den Rand oder an die Kante der Arbeitsfläche stellen.
Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht über die Tischkante herunterhängt und dass niemand das Gerät am Kabel vom Tisch ziehen kann.
Niemals das Gerät oder Teile des Geräts in die Nähe von starken Wärmequellen und heißen Oberflächen (Beispiel: Heizung, Ofen, Grill) stellen.
• **Niemals** das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn der Netzstecker eingesteckt ist. Schalten Sie das Gerät immer zuerst AUS (obere Schalterposition; OFF) und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, das Gerät bewegen, oder reinigen wollen. Fassen Sie immer am Gehäuse des Steckers an, wenn Sie den Stecker ziehen. Der Motor läuft bis zu 20 Sekunden nach. Warten Sie immer, bis der Motor vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie das Gerät öffnen oder bewegen.
• Stellen Sie das Gerät nahe genug bei einer Wandsteckdose auf, so dass Sie die Steckdose mit dem Netzkabel bequem erreichen können. Verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Tischsteckdosen. Schließen Sie den Entsafter immer nur mit dem Netzkabel des Geräts direkt an eine Wandsteckdose mit 220-240 V und 50 Hz an.
• Vergewissern Sie sich immer zuerst, dass der Ein/Aus-Schalter auf OFF (aus) steht, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken.

Ihren Gastroback Entsafter kennenlernen

1. Stempel mit Führungsrille:
   Damit schieben Sie ganze Früchte und Gemüseteile bis zu einem maximalen Durchmesser von 75 mm in dem patentierten weiten Füllschacht nach unten.
2. Patentierter besonders weiter Füllschacht: Hier können Sie ganze Äpfel, Karotten, Tomaten und geschälte Orangen einfüllen. Dadurch geht das Entsaften von Obst und Gemüse leicht und schnell.
3. Entsafterdeckel mit Füllschacht, Tresterauswurf und Verriegelung für Sicherheitsbügel
4. Edelstahlsiebkorb mit Kunststoffsockel
5. Saftschale mit Safttülle
6. Großer Tresterbehälter
7. Sicherheitsverriegelung:
   Der Entsafter arbeitet nur, wenn der Entsafterdeckel richtig aufgesetzt ist und die Sicherheitsverriegelung in der richtigen, senkrechten Position steht.
8. Ein/Aus-Schalter mit
   2 Geschwindigkeitsstufen
9. Motorsockel mit 950 Watt Hochleistungsmotor Antriebsrad und Aussparrung für Safttülle
10. Gummistellfüße sorgen für einen festen Stand des Motorblocks.

Den Gastroback Entsafter zusammensetzen

Schritt 1:
Setzen Sie die Saftschale oben auf den Motorsockel (siehe Bild 1).

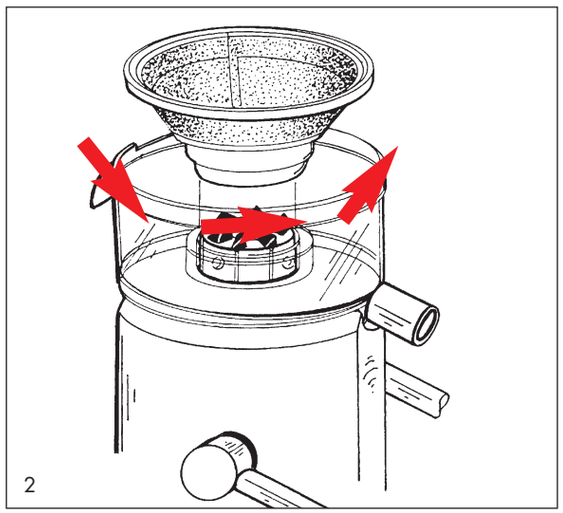
1

Schritt 2:
Setzen Sie den Edelstahlsiebkorb in die Saftschale ein (siehe Bild 2).

WICHTIG:
Drücken Sie den Edelstahlsiebkorb an den Rändern ganz nach unten bis der Siebkorb hörbar einrastet.

SEHR WICHTIG:
Nach der Reinigung der Teile vergewissern Sie sich bitte unbedingt, dass der Edelstahlsiebkorb hörbar in die Motorantriebskupplung einrastet. Vergewissern Sie sich durch Drehen des Siebkorbs, dass dieser nicht wackelt. Andernfalls wiederholen Sie den Vorgang, bis der Siebkorb fest auf der Antriebskupplung sitzt.

2


2

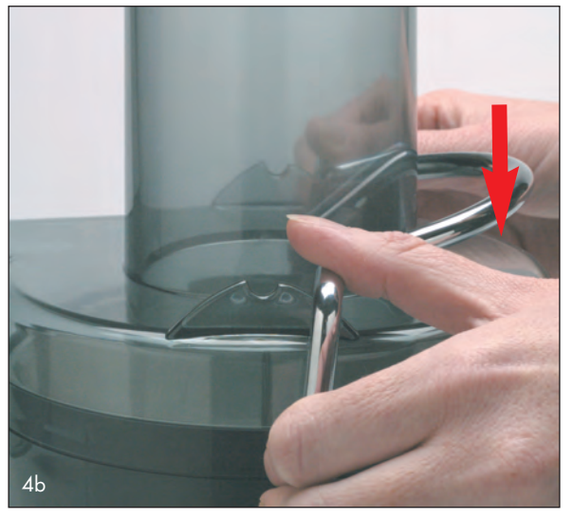
Schritt 3:
Setzen Sie den Entsafterdeckel auf die Saftschale über den Edelstahlsiebkorb (siehe Bild 3).

3

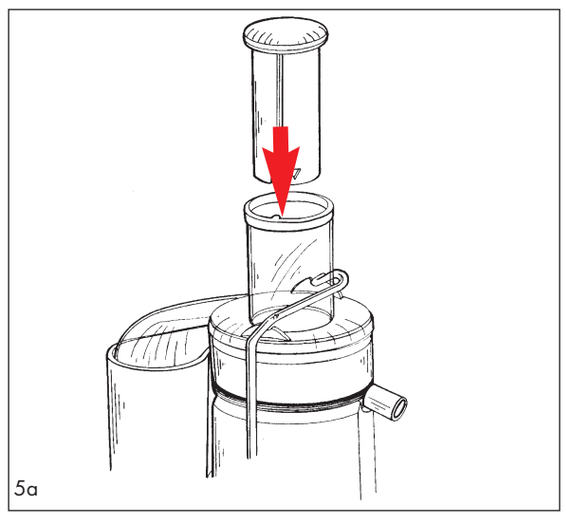
Schritt 4:
Klappen Sie die Sicherheitsverriegelung nach oben in die senkrechte Position (siehe Bild 4a).

4a

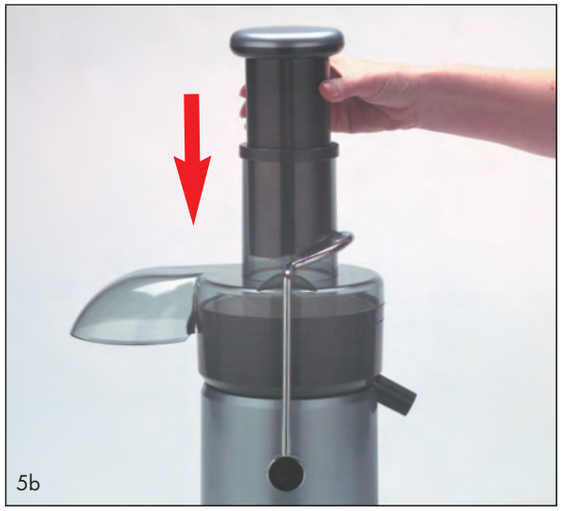
Fixieren Sie die Sicherheitsverriegelung durch Anheben in den beiden Mulden auf beiden Seiten des Entsafterdeckels (siehe Bild 4b).


4b

Schritt 5:
Führen Sie den Stempel in den Füllschacht ein. Dabei muss die Ausbuchtung oben an der Innenseite des Füllschachts in die Rille im Stempel gleiten (siehe Bild 5a).


5a

Schieben Sie den Stempel im Füllschacht ganz nach unten (siehe Bild 5b).


5b

Schritt 6:
Setzen Sie den Tresterbehälter unter den großen Trester-Auswurf an der Seite des Entsafterdeckels. Kippen Sie den Tresterbehälter dabei etwas.
Hinweis: Sie verringern den Reinigungsaufwand, wenn Sie den Tresterbehälter mit einem geeigneten Gefrierbeutel auskleiden.
Der Trester wird dann im Gefrierbeutel gesammelt und kann obendrein nicht so leicht aus dem Tresterbehälter quellen (siehe Bild 6).

6

Schritt 1:
Stellen Sie die Saftbox unter den Auslauf der Saftschale (siehe Bild 7).

7

Mit dem Gastroback Entsafter arbeiten

WARNUNG: Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät richtig und vollständig zusammengesetzt ist und keine Fremdkörper im Füllschacht stecken, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken und das Gerät einschalten.
Halten Sie niemals Ihre Hände, Kochlöffel oder andere Fremdkörper (Haare, Kleidungsstücke, Bürsten, Tücher) in den Füllschacht, wenn der Netzstecker in der Steckdose steckt. Schalten Sie das Gerät immer zuerst AUS (mittlere Schalterstellung; OFF), warten Sie, bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie den Deckel des Entsafters abnehmen. Halten Sie den Arbeitsplatz sauber und trocken. Lassen Sie keine Flüssigkeiten in den Motorsockel oder über den Motorsockel laufen und legen Sie keine Tücher, Servietten oder ähnliche Materialien unter den Motorsockel. Sollte während der Arbeit Flüssigkeit über den Motorsockel gelaufen sein, dann schalten Sie das Gerät sofort AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Arbeiten Sie nach der Anleitung ´Störungen beseitigen`.

Schritt 1:
Waschen Sie die ausgewählten Lebensmittel vor dem Entsaften gut ab.

Hinweis: Die meisten Früchte und Gemüse, wie Äpfel, Karotten und Gurken, müssen nicht zerkleinert werden und können im Ganzen in den Füllschacht gesteckt werden. Wenn Sie Karottensaft herstellen, dann stecken Sie die Karotten bitte mit der dünnen Wurzelspitze nach oben und dem Kraut-Ansatz nach unten in den Entsafter (siehe Bild 4).

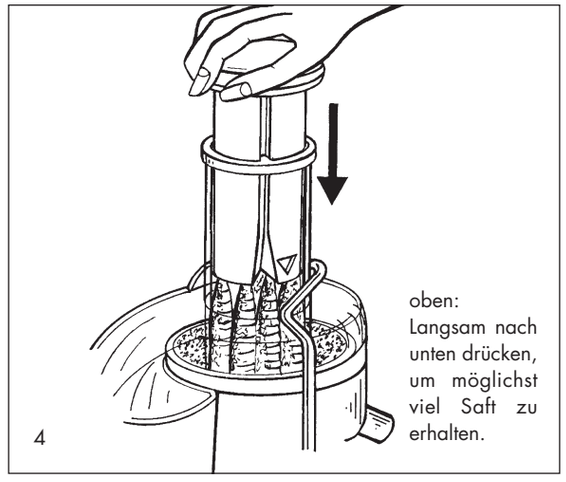
Schritt 2:
Vergewissern Sie sich, dass der Entsafter richtig zusammengesetzt ist (siehe Seiten 3, 4 und 5). Vergewissern Sie sich, dass Sie zum Entsaften die Saftbox unter die Saftülle (den Auslauf) gestellt haben.

Schritt 3:
Der Ein/Aus-Schalter ist an der Seite des Motorsockels neben dem Firmenschild. Schalten Sie den Ein/Aus-Schalter auf OFF (mittlere Schalterposition) und stecken Sie danach den Netzstecker in eine geeignete 220-240 V Wandsteckdose.

Schritt 4:
Schalten Sie den Entsafter am Ein/Aus-Schalter EIN. Der Kipphebel des Ein/Aus-Schalters muss dazu nach oben (langsame Geschwindigkeitsstufe LOW) oder unten (schnelle Geschwindigkeitsstufe HIGH) gedrückt werden. Der Entsaftermotor beginnt zu arbeiten.

Hinweis: Wenn Sie besonders feste, faserige Nahrungsmittel (Beispiel: Karotten) verarbeiten wollen, dann wählen Sie die hohe Geschwindigkeitsstufe (HIGH). Für sehr weiche und saftige Obst- und Gemüsesorten (Beispiel: reife Birnen, Tomaten) können Sie mit der niedrigeren Geschwindigkeit (LOW) arbeiten.

Hinweis: Bei besonders feste, faserige Nahrungsmittel Verarbeitung, schalten Sie das Gerät immer nach 10 Sekunden für ca 15 Minuten aus und arbeiten erst danach wie gewohnt weiter.


4

oben:
Langsam nach unten drücken, um möglichst viel Saft zu erhalten.

Hinweis:
Sie minimieren den Reinigungsaufwand, wenn Sie einen Gefrierbeutel in den Tresterbehälter einlegen.

Schritt 4a Mit der Saftbox arbeiten

Die Saftbox besteht aus dem Behälter mit Skalierung, einem Schaumabstreifer und dem Deckel. Setzen Sie den Schaumabstreifer von oben in die Saftbox ein und legen Sie anschließend den Deckel auf den Behälter.
Jetzt schieben Sie die geschlossene Saftbox vor den Auslauf des Entsafters, sodass der Saft direkt in die Box fließen kann.
Auf diese Weise kann es nicht zum Herausspritzen von Saft kommen. Achten Sie bitte unbedingt darauf, dass die Saftbox nicht überläuft. Der am Gerät heruntergelaufene Saft könnte von unten durch den Motor in das Gerät gesogen werden und den Motor beschädigen.

4a

Wichtig: Sollte der Motor während der Arbeit stocken, auffallend langsam drehen oder gar stehen bleiben, dann schalten Sie das Gerät sofort AUS. Beachten Sie bitte die Hinweise ´Störungen beseitigen`.

WARNUNG: Verwenden Sie ausschließlich den mitgelieferten Stempel, um die Nahrungsmittel im Füllschacht nach unten zu drücken. Niemals bei laufendem Motor Hände, Gesicht oder andere Körperteile über den Füllschacht halten.

Schritt 5:

Sobald der Motor läuft, nehmen Sie den Stempel aus dem Füllschacht und füllen die Nahrungsmittel in den Füllschacht. Überfüllen Sie den Füllschacht dabei nicht.

Schritt 6:

Setzen Sie den Stempel wieder in den Füllschacht ein und drücken Sie die Nahrungsmittel mit leichtem Druck nach unten.
Um möglichst viel Saft zu erhalten, sollten Sie langsam arbeiten und den Stempel nur leicht nach unten drücken. Der Saft fließt in den Saftbehälter und der Trester sammelt sich im Tresterbehälter.

ACHTUNG: Achten Sie darauf, dass Saft- und Tresterbehälter nicht zu voll werden. Das Gerät kann sonst nicht richtig arbeiten oder wird sogar beschädigt. Wenden Sie beim Herausnehmen des Tresterbehälters keine Gewalt an, um den Entsafterdeckel nicht zu beschädigen.

Schritt 7:

Wenn Trester- oder Saftbehälter voll sind:
Schalten Sie den Ein/Aus-Schalter auf OFF (mittlere Schalterposition) und warten Sie bis der Motor steht.
Leeren Sie Saftbehälter und Tresterbehälter aus.

- Kippen Sie den Tresterbehälter beim Herausnehmen etwas und ziehen Sie ihn dann unter dem Entsafterdeckel weg. Wenn Sie einen Gefrierbeutel im Tresterbehälter verwendet haben, dann können Sie den Trester zusammen mit dem Beutel einfach herausnehmen.

- Zum Ausleeren des Saftbehälters nehmen Sie bitte zuerst den Deckel des Saftbehälters ab.

Wenn Sie danach weiterarbeiten wollen, dann können Sie Saft- und Tresterbehälter wieder einsetzen (siehe ´Das Gerät zusammensetzen`) und sofort weiterarbeiten.

Schritt 8:

Nach der Arbeit: Schalten Sie den Ein/Aus-Schalter auf OFF (mittlere Schalterposition) und warten Sie bis der Motor steht. Ziehen Sie danach den Netzstecker aus der Steckdose.

Schritt 9:

Leeren Sie die Behälter aus und reinigen Sie das Gerät (siehe ´Pflege und Reinigen`). Lassen Sie keine Nahrungsmittelreste auf dem Gerät oder den Bauteilen eintrocknen.

Den Gastroback Entsafter zerlegen

Schritt 1:

Schalten Sie den Entsafter AUS und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

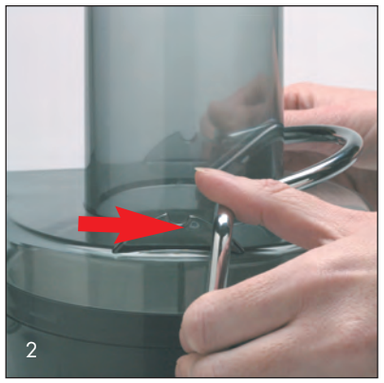
1

Schritt 2:

Ziehen Sie den Tresterbehälter vorsichtig unter dem Entsafterdeckel heraus. Kippen Sie den Tresterbehälter dazu etwas.

Schritt 3:

Fassen Sie den Bügel der Sicherheitsverriegelung mit beiden Händen an den Seiten an und ziehen Sie ihn aus den beiden Mulden rechts und links am Entsafterdeckel.


2

Schritt 4:

Kippen Sie die Sicherheitsverriegelung nach unten.

3

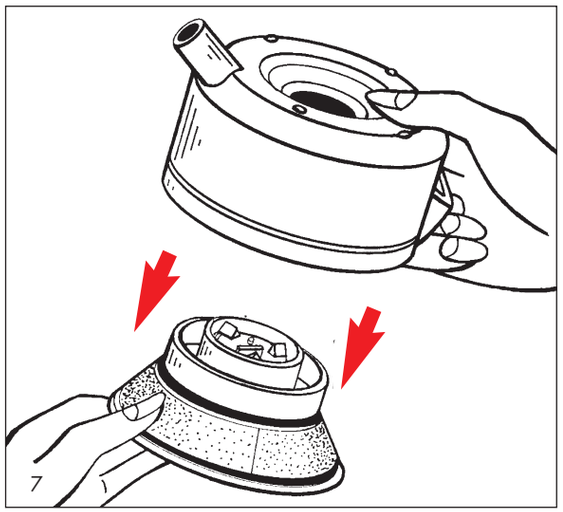
Schritt 5:

Heben Sie den Entsafterdeckel nach oben ab.

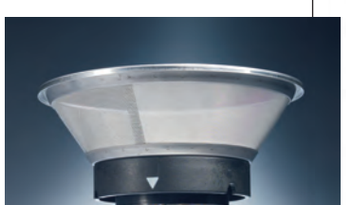
4

Schritt 6:
Zum Herausnehmen des Saftkorbes schieben Sie den Auslauf der Saftschale nach links.
Durch diese Drehbewegung wird der Siebkorb aus der Befestigung automatisch herausgehoben.

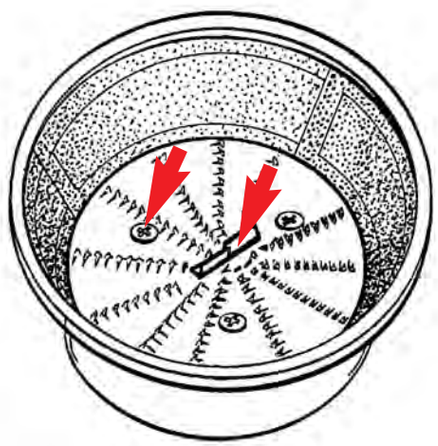
Schritt 7:
Halten Sie die Saftschale über eine Spüle oder Schüssel und stellen Sie die Saftschale auf den Kopf, um den Siebkorb herauszunehmen (siehe Bild 7).



! Im Edelstahlsiebkorb sind kleine scharfe Messer enthalten, die die Nahrungsmittel beim Entsaften zerschneiden und weiterbefördern. Niemals die Messer und Schneidflächen im Siebkorb mit den Händen berühren. Fassen Sie den Siebkorb immer nur am Rand an.



Siebkorb **WARNUNG:** scharfe Klingen



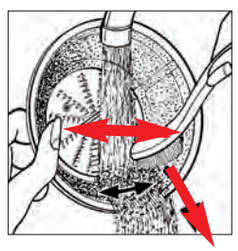
Pflegen und Reinigen

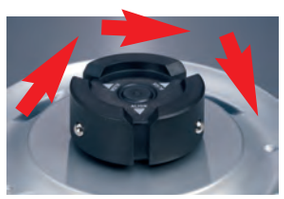
! Niemals den Motorsockel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen.

- Nachdem Sie das Gerät zerlegt haben (siehe Seite 9), können Sie alle abnehmbaren Bauteile (nicht den Motorsockel!) in heißer Spülmittellauge waschen. Wischen Sie den Motorsockel mit einem feuchten Tuch ab. Achten Sie dabei darauf, dass kein Wasser in das Innere des Motorsockels eindringt.
- Sie können die Kunststoffteile (Saftschale, Tresterbehälter, Deckel, und Saftbox) und den Siebkorb in der Spülmaschine reinigen. Benutzen Sie hierfür nur ein Programm das auch für Gläser geeignet ist (niedrige Temperaturwahl). Bei einem Spülprogramm mit hoher Temperaturwahl können sich die Kunststoffteile verfärben oder verziehen. Bedenken Sie, das Kunststoff durch häufige Reinigung in der Spülmaschine stumpf wird oder anlaufen kann.

Wichtig: Den Stempel sollten Sie nicht in der Spülmaschine reinigen.

- Zum Reinigen des Siebkorbs verwenden Sie am besten die beiliegende Nylon-Spülbürste. Fassen Sie den Siebkorb dazu am Rand an und halten Sie den Siebkorb unter fließendes Wasser. Bürsten Sie dabei vorsichtig von der Mitte nach außen. Behandeln Sie den Siebkorb mit Vorsicht, da der Siebkorb leicht beschädigt werden kann. Stark färbende Lebensmittel können die Kunststoffteile verfärben. Sie vermeiden dies weitgehend, wenn Sie die einzelnen Teile des Gerätes nach Gebrauch sofort abspülen.
- Bereits vorhandene Verfärbungen entfernen Sie am besten mit einer Bleichmittellauge:





Geben Sie dafür 20 ml (etwa 2 Esslöffel Bleichmittel in 1 Liter Wasser. Tauchen Sie die Kunststoffteile höchstens 5 Minuten lang in der Lösung unter. Spülen Sie die Teile danach sorgfältig mit Wasser. Der Edelstahlsiebkorb darf nicht in die Bleiche getaucht werden.

In der Mitte des Siebkorbs und im Füllschacht sind kleine scharfe Klingen angebracht, die die Lebensmittel während des Entsaftens zerkleinern und weiterbefördern. Niemals die Messer im Siebkorb mit der Hand berühren. !

Wichtig: Sie können den Edelstahlsiebkorb leichter reinigen, wenn Sie dieses Bauteil sofort nach Gebrauch für etwa 10 Minuten in heiße Spülmittellauge einlegen. Wenn der Trester auf dem Siebkorb antrocknet, dann können die feinen Öffnungen des Siebs verstopfen und der Entsafter arbeitet nicht mehr so effektiv.
Wenn die Poren verstopft sind, können Sie das Sieb auch einige Zeit in eine Lösung mit handelsüblichen Zahn-Prothesenreiniger einweichen. Lassen Sie heißes Wasser in eine Schüssel oder in das Spülbecken laufen, geben Sie dann eine Tablette Zahn-Prothesenreiniger dazu und lassen den Siebkorb darin einweichen bis alle Rückstände sich gelöst haben. Reinigen Sie das Sieb dann gründlich unter fließendem Wasser mit einer Spülbürste.

Hinweis: Sie können auch den Siebkorb in der Spülmaschine reinigen.

Hinweis: Sie verringern den Reinigungsaufwand, wenn Sie den Tresterbehälter mit einem Gefrierbeutel auskleiden. Nach dem Entsaften können Sie den gesammelten Trester zusammen mit dem Gefrierbeutel einfach herausnehmen und in einen anderen Behälter stellen. Auf Seite 23-24 finden Sie Ideen zur Verwertung des Tresters.

Achtung: Bitte gelegentlich die Antriebskupplung (siehe Abb. links) mit einem feuchten Tuch reinigen. Besonders darauf achten, dass die Edelstahlkugeln der Siebkorb-Arretierung frei von Saftresten sind. Nach jeder 5. Verwendung des Gerätes jeweils etwas Vaseline auf die Kugeln geben. !

Hilfe bei der Fehlersuche

Mögliches Problem	Die einfache Lösung des Problems
Das Gerät arbeitet nicht, wenn es eingeschaltet wird	Das Gerät ist eventuell nicht richtig zusammengesetzt. Die Sicherheitsverriegelung muss in den beiden Mulden an den Verriegelungen des Entsafterdeckels fixiert sein. Siehe ´Das Gerät zusammensetzen`.
Der Motor bleibt beim Entsaften stehen oder dreht sich auffallend langsam oder ungleichmäßig	Schalten Sie den Entsafter sofort AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Arbeiten Sie nach der folgenden Anleitung ´Verstopfungen beseitigen`.
Überschüssiger Trester sammelt sich im Mikrosieb des Siebkorbs	Schalten Sie das Gerät AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Arbeiten Sie nach der folgenden Anleitung ´Verstopfungen beseitigen`.
Der Trester ist zu feucht und Sie erhalten zu wenig Saft	Arbeiten Sie langsamer. Nehmen Sie den Siebkorb ab und reinigen Sie die Seitenwände des Siebkorbs mit einer feinen Bürste unter fließendem Wasser (siehe ´Pflege und Reinigen`. Entfernen Sie dabei die Faserstoffe, die sich im Sieb angesammelt haben und die Öffnungen verstopfen.
Der Saft quillt zwischen dem Rand des Entsafterdeckels und der Saftschale heraus	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Reinigen Sie den Siebkorb und die Saftschale. Siehe Seite 7, Schritt 4.
Der Saft spritzt aus der Safttülle	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Verwenden Sie die Saftbox. Siehe Seite 8, Schritt 4a.
Während der Arbeit läuft Saft am Motorsockel herunter.	Schalten Sie das Gerät sofort AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Die Safttülle oder Saftschale ist verstopft. Reinigen Sie das Gerät nach der Anleitung ´Pflege und Reinigen`.

Verstopfungen beseitigen

Wenn Sie harte, faserige oder feste Lebensmittel verarbeiten, zu schnell arbeiten und die Lebensmittel mit zu viel Druck in den Entsafter schieben, dann sammelt sich der nasse Trester unter dem Entsafterdeckel und verstopft den Siebkorb.

1. Schalten Sie das Gerät AUS (mittlere Schalterposition; OFF), warten Sie bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker.

2. Nehmen Sie den Entsafterdeckel ab siehe ´Das Gerät zerlegen`.

WARNUNG: **Niemals** mit den Händen in den Siebkorb fassen!

3. Entfernen Sie alle Nahrungsmittelrückstände aus dem Siebkorb. Verwenden Sie dazu einen kleinen Löffel aus Kunststoff oder Holz.

4. Setzen Sie das Gerät wieder richtig und vollständig zusammen (siehe ´Das Gerät zusammensetzen`) und arbeiten Sie weiter.

5. Sollte das Gerät wieder verstopfen, dann reinigen Sie das Gerät nach der Anleitung ´Pflege und Reinigen`.

So können Sie weitere Verstopfungen vermeiden:

- Wählen Sie für harte, faserige und feste Lebensmittel die hohe Geschwindigkeitsstufe (HIGH).
- Entfernen Sie besonders harte und langfaserige Bestandteile (Beispiel: Strünke und Stiele).
- Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel.
- Lassen Sie den Tresterbehälter nicht zu voll werden. Der Trester muss ungehindert in den Behälter fallen.
- Verwenden Sie eventuell andere Gemüse- oder Fruchtsorten.

Weiterführende Informationen zum Thema Saft

Bei der Entwicklung der Säfte in diesem Heft wurde Wert auf Geschmack, Beschaffenheit und Aroma gelegt. Dennoch profitieren Sie zusätzlich zum angenehmen Geschmackserlebnis sicher auch von den gesundheitlichen Vorteilen.

Bei Obst und Gemüse sind 95 % der Nährstoffe im Saft enthalten. Säfte aus frischem Obst und Gemüsen bilden in der Ernährung einen wesentlichen Teil einer gut ausbalancierten Kost. Frische Obst- und Gemüsesäfte sind eine leicht zugängliche Quelle von Vitaminen und Minerale. Die Inhaltsstoffe gehen rasch ins Blut und sind deshalb der schnellste Weg, dem Körper neue Nährstoffe zuzuführen.

Wenn Sie Ihre eigenen Säfte herstellen, dann entscheiden Sie selbst über deren Inhaltsstoffe. Sie wählen die Zutaten und entscheiden, ob Sie Zucker, Salz oder Geschmacksstoffe und Aromen verwenden.

Frisch gepresste Säfte sollten sofort nach der Herstellung getrunken werden, um Vitaminverluste zu verhindern.

- Waschen Sie Obst und Gemüse immer vor dem Entsaften.
- Verwenden Sie zum Entsaften immer frisches Obst und Gemüse.
- Sie sparen Geld und erhalten frischere Lebensmittel, wenn Sie Obst und Gemüse zur entsprechenden Jahreszeit kaufen. Auf Seite 16 finden Sie dazu eine Tabelle mit Informationen zu Obst und Gemüse.
- Halten Sie Obst und Gemüse stets zum Entsaften bereit. Waschen Sie sie dazu vor der Lagerung.
- Die meisten Früchte und die härteren Gemüsesorten können an einem kühlen Ort außerhalb des Kühlschranks gelagert werden. Die empfindlicheren und verderblicheren Waren, wie Tomaten, Beerenfrüchte, Blattgemüse, Sellerie, Gurken und Kräuter, sollten bei Bedarf im Kühlschrank gelagert werden.

Obst und Gemüse vorbereiten

- Wenn Sie Früchte mit harten oder ungenießbaren Schalen verwenden, wie Melonen, Mangos und Kiwis, dann schälen Sie die Früchte vor dem Entsaften.
- Zitrusfrüchte können ebenfalls im Entsafter verarbeitet werden. Allerdings müssen Sie die Früchte vorher schälen und das Produkt ist sehr sauer und enthält viel Fruchtfleisch. Sie sollten den Saft eventuell besser auspressen und als zusätzliches Aroma zu den anderen Säften hinzugeben.
- Alle Früchte mit Kernen und Steinen (zum Beispiel Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen und Kirschen) müssen zuerst enkernt werden.
- Wenn Sie zu Apfelsaft einen kleinen Schuss Zitronensaft zugeben, dann vermeiden Sie eine braune Verfärbung.

Hinweis:

Ihr Entsafter bereitet einen erfrischenden, schaumigen Orangensaft. Sie brauchen die Orangen nur zu schälen und zu entsaften. Eventuell sollten Sie die Orangen im Kühlschrank vorkühlen.

Die richtige Arbeitsweise

Wenn Sie zahlreiche verschiedene Zutaten mit unterschiedlicher Beschaffenheit entsaften, dann erreichen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie harte und weiche Zutaten abwechselnd verarbeiten. Wenn Sie zum Beispiel zwei harte Gemüsesorten, wie Karotten und Moorwurzeln, mit einer weichen Sorte (zum Beispiel Tomate) mischen, dann beginnen Sie mit der Moorwurzel, verarbeiten dann die Tomaten und hören mit den Karotten auf. Durch diesen Wechsel zwischen harten und weichen Ausgangsprodukten wird der Edelstahlsiebkorb zwischen den einzelnen Zutaten besser vom Trester befreit und der Entsafter entzieht den Zutaten die höchstmögliche Menge Saft.

Wenn Sie Kräuter, Sprößlinge oder kleinblättrige Blattpflanzen verarbeiten, dann sollten Sie diese Zutaten in ein großes Salat- oder Spinatblatt einwickeln oder in der Mitte zwischen festeren Gemüsesorten in den Füllschacht einfüllen.
Jede Obst- und Gemüseart enthält verschiedene Flüssigkeitsanteile. Außerdem hängt die Flüssigkeitsmenge innerhalb eine Art von der Sorte der Qualität ab. Zum Beispiel kann eine Lieferung Tomaten mehr Saft ergeben, als eine andere. Da die Saft-Rezepte nicht genau sind und das Entsaften keine Wissenschaft ist, sind die genauen Anteile bei keinem der Säfte wesentlich für den Erfolg einer bestimmten Mischung.

Wichtig:

Um die höchstmögliche Menge an Saft zu erhalten, drücken Sie den Stempel beim Entsaften mit nur leichtem Druck nach unten.

So erhalten Sie die richtige Mischung

Es ist nicht schwer, einen vorzüglichen geschmackvollen Saft zu entwerfen. Wenn Sie bereits eigene Gemüse- und Fruchtsäfte gemacht haben, dann wissen Sie, wie leicht Sie neue Kompositionen erstellen können. Vorlieben in Geschmack, Farbe, Beschaffenheit und Zutaten sind eine persönliche Sache. Denken Sie einfach an einige Ihrer Lieblings-Geschmacksrichtungen und -Nahrungsmittel und überlegen Sie, ob diese Zutaten gut zusammenpassen werden oder nicht. Starke Aromen können feinere Aromen überdecken. Außerdem ist es ganz sinnvoll, stärkehaltige und sehr faserige Zutaten mit eher flüssigen Zutaten zu mischen.
Experimentieren Sie! Jedes Obst oder Gemüse, das Ihnen schmeckt, kann Bestandteil Ihres nächsten Getränks werden. Eventuell werden Sie eine Fruchtsorte für die vorherrschende Geschmacksrichtung auswählen und diese mit einem anderen Geschmack verfeinern.
Die Möglichkeiten werden nur durch Ihre Vorstellungskraft begrenzt.

Den Trester verwenden

Der nach dem Entsaften zurückbleibende Trester besteht meist aus Faserstoffen und Zellulose. Genau wie der Saft, enthält auch der Trester viele Nährstoffe, die für die tägliche Ernährung wichtig sind. Sie können den Trester auf vielerlei Weise nutzen. Allerdings sollten Sie den Trester genau wie den Saft am Tag der Zubereitung noch verbrauchen, um Vitaminverluste und Beeinträchtigungen des Geschmacks zu vermeiden. In diesem Heft sind eine Reihe von Rezepten zusammengefasst, für die Sie den Trester verwenden können (siehe Seite 23 und 24).

Außer für diese Rezepte können Sie den Trester auch auf verschiedene andere Arten nutzen: Zum Füllen von Rouladen oder zum Andicken von Soßen und Suppen. Das Fruchtfleisch können Sie einfach in einer Schüssel mit Baiser abdecken und als einfaches Dessert überbacken.

Neben der Verwendung zum Verzehr kann der Trester außerdem hervorragend im Garten kompostiert werden.

Einige Fakten über Obst und Gemüse

Obst- und Gemüseart	Ideale Jahreszeit für den Einkauf	Lagerung	Nährwert	Kilojoule/ Kalorien
Ananas	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern im Kühlschrank	Vitamin C	150g Ananas = 245 kJ (59 cal)
Äpfel	Herbst, Winter	Belüftete Gefrierbeutel	Viele Ballaststoffe und Vitamin C	200g Äpfel = 300 kJ (72 cal)
Aprikosen	Sommer	Ausgepackt im Gemüsefach des Kühlschranks	Viele Ballaststoffe, enthält Kalium	30 g Aprikosen = 85 kJ (20 cal)
Birnen	Herbst	Unbedeckt und kühl lagern	Ballaststoffe	150 g Birnen = 250 kJ (60 cal)
Blumenkohl	Herbst, Winter	Ohne äußere Blätter im Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, B5, B6, K, Folsäure, u. Kalium	100 g Blumenkohl = 55 kJ (13 cal)
Broccoli	Herbst, Winter	Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, Folsäure, B2, B5, B6, E und Ballaststoffe	100 g Broccoli = 195 kJ
Fenchel	Winter, Frühling	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C und Ballaststoffe	300 g Fenchel = 145 kJ (35 cal)
Gurke	Sommer	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C	280 g Gurke = 120 kJ (29 cal)
Karotten	Winter	Unverpackt im Kühlschrank	Vitamin A, C, B6 und Ballaststoffe	120 g Karotten = 125 kJ (30 cal)
Kiwis	Winter, Frühling	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C und Kalium	100 g Kiwis = 100 kJ
Kohl	Winter	Geputzt und eingepackt im Kühlschrank	Vitamin C, Folsäure, Kalium, B6 und Ballaststoffe	100 g Kohl = 110 kJ (26 cal)
Mangos	Sommer	Zugedeckt im Kühlschrank	Vitamin A, C, B1, B6 und Kalium	240 g Mango = 200 kJ
Melonen	Sommer, Herbst	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin A, C, Folsäure, Ballaststoffe	200 g Melone = 210 kJ (50 cal)
Nektarinen	Sommer	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C, B3, Kalium und Ballaststoffe	180 g Nektarinen = 355 kJ (85 cal)
Orangen	Herbst, Winter, Frühling	Etwa 1 Woche lang kühl und trocken	Vitamin C, 35 mg/100g	150 g Orange = 160 kJ (38 cal)
Pfirsiche	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C, B3, Kalium und Ballaststoffe	150 g Pfirsiche = 205 kJ (49 cal)
Pflaumen	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Ballaststoffe	70 g Pflaumen = 110 kJ (26 cal)
Rosenkohl	Herbst, Winter	Unverpackt im Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C, B2, B6, E, Folsäure und Ballaststoffe	100 g Rosenkohl = 110 kJ (26 cal)
Rote Bete	Winter	Spitzen abschneiden, uneingepackt kühlen	Enthält viel Folsäure, Ballaststoffe, Vitamin C und Kalium	160 g Rote Bete = 190 kJ (45 cal)
Sellerie	Herbst, Winter	Im Gefrierbeutel kühlen	Vitamin C und Kalium	80 g Stange = 55 kJ
Tomaten	Sommer	Unbedeckt im Gemüsefach des Kühlschranks	Vitamin A, C, E, Folsäure und Ballaststoffe	100 g Tomaten = 90 kJ (22 cal)

Hinweis: Ihr Entsafter macht einen erfrischenden, schaumigen Orangensaft. Schälen Sie die Orangen einfach und entsaften Sie sie. Kühlen Sie die Orangen am besten vorher im Kühlschrank.

Rezept-Ideen

Apfel-Karotten-Sellerie-Saft

Sie können die Mengen der Äpfel und Karotten ändern, um den Saft süßer oder pikanter zu machen und so Ihre bevorzugte Geschmacksrichtung besser zu treffen:
Zutaten für etwa 2 Tassen:
4 kleine Äpfel (Granny Smith)
3 mittelgroße, geschälte oder
geputzte Karotten 4 Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten (Äpfel, Karotten und Sellerie) im Entsafter. Den Saft gut umrühren und sofort servieren.

Tomaten-Karotten-Sellerie-Limonen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
2 mittelgroße Tomaten
1 große geputzte Karotte
2 geputzte Stangen Sellerie
1 geschälte Limone

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Karotte, Sellerie und Limone) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Rote-Bete-Karotte-Orangensaft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
2 mittelgroße geputzte Karotten
3 mittelgroße geputzte Rote Bete
4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Karotten, Rote Bete und Orangen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Apfel-Pfirsich-Grapefruit-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
1 kleiner Apfel (Delicious)
2 große, halbierte und entkernte Pfirsiche
2 geschälte Grapefruit

Verarbeiten Sie die Zutaten (Apfel, Pfirsiche und Grapefruit) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Ananas-Pfirsich-Birnen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
1/2 kleine, geschälte und halbierte Ananas
2 halbierte und entkernte Pfirsiche
2 kleine reife Birnen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Ananas, Pfirsiche und Birnen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Apfel-Birne-Erdbeer-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
1 kleiner Apfel (Granny Smith)
3 kleine, reife Birnen
1 Tasse Erdbeeren (ohne Blüte)

Verarbeiten Sie die Zutaten (Apfel, Birnen und Erdbeeren) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Melone-Pfefferminz-Mango-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
1/2 kleine geschälte, halbierte und entkernte Honigmelone
3 Stengel frische Pfefferminze
1 halbierte geschälte und entkernte Mango

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

Tomate-Gurke-Petersilie-Karotten-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
3 mittelgroße Tomaten
1 große Gurke
1 großer Bund frische Petersilie
3 mittelgroße geputzte Karotten

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Gurke, Petersilie und Karotte) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Süßkartoffel-Sellerie-Ingwer-Orangen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
4 geputzte Stangen Sellerie
1 große, halbierte Süßkartoffel (Kumero)
2,5 cm langes Stück frischer Ingwer
4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Süßkartoffel, Sellerie, Ingwer und Orangen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Moorwurzel-Sellerie-Birnen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
2 geputzte Moorwurzeln
4 geputzte Stangen Sellerie
4 mittelgroße Birnen ohne Stiele

Verarbeiten Sie die Zutaten (Moorwurzel, Sellerie und Birnen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Tomaten-Karotten-Paprika-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
2 kleine rote Gemüsepaprika
3 mittelgroße Tomaten
3 geputzte Karotten
4 Stiele Petersilie
Schneiden Sie den Boden der Gemüsepaprika heraus und entfernen Sie die Kerne.

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Karotten und rote Paprika) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Brombeere-Birne-Grapefruit-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
250 g Brombeeren
3 reife Birnen
2 geschälte Grapefruits

Verarbeiten Sie die Zutaten (Brombeere, Birne, Grapefruit) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Gurke-Sellerie-Fenchel-Soja-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
1 große Gurke
3 Stangen Sellerie
1 geputzte Knolle Fenchel
2 Tassen Sojabohnenkeimlinge

Verarbeiten Sie die Zutaten (Gurke, Sellerie, Fenchel, Sojabohnenkeimlinge) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Rote-Bete-Apfel-Sellerie-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
4 mittelgroße geputzte Rote Bete
2 mittelgroße Äpfel (Granny Smith)
4 Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten (Rote Bete, Äpfel, Sellerie) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Orangenschaumsaft

Für 4 Personen.
Ergibt etwa 8 bis 10 Tassen:
1 kg geschälte Orangen
Die Orangen am besten im Kühlschrank vorkühlen.

Verarbeiten Sie die vorgekühlten Orangen im Entsafter und servieren Sie sofort.

Flüssige Mahlzeiten

Mango-Melonen-Orangen-Jogurt-Drink

1 halbierte, geschälte und entkernte Mango
1/2 kleine, geschälte und entkernte Honigmelone, in zwei gleiche Hälften geschnitten
5 geschälte Orangen
3 Esslöffel naturbelassener Jogurt

Verarbeiten Sie die Zutaten (Mango, Honigmelone und Orangen) im Entsafter. Geben Sie den Jogurt in eine große Rührschüssel und rühren Sie den Saft der Früchte ein. Servieren Sie sofort.

Frische Gemüsesuppe mit Nudeln

Für 4 Personen
1 kleine Tomate
1 kleine geschälte, geputzte Zwiebel
2 Karotten
1 grüne entkernte Paprika (ohne Boden)
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Vollkornmehl
375 ml Gemüsebrühe
425 g (1 kleine Dose) eingelegte, dicke Bohnen, 1 Paket feine Suppennudeln (2 Minuten Garzeit; Fadennudeln)
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Verarbeiten Sie Tomate, Zwiebel und Karotten zusammen mit der grünen Paprika im Entsafter. Zerlassen Sie die Butter bei mittlerer Hitze in einem großen Kochtopf. Rühren Sie das Mehl ein und lassen Sie die Mehlschwitze unter ständigem Rühren etwa eine Minute lang Blasen werfen.
Rühren Sie den vorbereiteten Saft, die Gemüsebrühe und die Bohnen ein und bringen Sie das Ganze zum Kochen. Schalten Sie den Herd zurück und lassen Sie die Suppe etwa 10 Minuten leicht sieden. Geben Sie die Nudeln hinzu und kochen Sie die Suppe etwa 2 Minuten lang, bis die Nudeln gar sind. Verteilen Sie die Suppe auf 4 Suppentassen. Schmecken Sie mit schwarzem Pfeffer ab und servieren Sie sofort.

Gazpacho

Für 4 Personen:
4 mittelgroße Tomaten
4 Stiele frische Petersilie
1 große, geschälte Knoblauchzehe
1 kleine, geschälte Zwiebel
2 Karotten
2 Stangen Sellerie
1 entkernte rote Paprika (ohne Boden)
1 Gurke (Lebanese Cucumber)
2 Esslöffel Rotweinessig
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Tasse zerstoßenes Eis
3 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum

Verarbeiten Sie Tomaten, Petersilie, Knoblauch, Zwiebel, Karotten, Sellerie, rote Paprika und Gurke im Entsafter. Rühren Sie den Essig ein und schmecken Sie mit schwarzem Pfeffer ab. Verteilen Sie das Eis auf vier Suppentassen und gießen Sie den Saft hinzu. Streuen Sie das Basilikum darüber und servieren Sie sofort.

Pasta mit Soße nach Provencialer-Art

Für 4 Personen:
4 Tomaten
2 Stiele frische Petersilie
1 Stange Sellerie
2 große, geschälte Knoblauchzehen
1 kleine geschälte und geputzte Zwiebel
1 entkernte rote Paprika (ohne Boden)
1 Esslöffel Tomatenmark (oder Tomatenpürree)
1/2 Tasse Rotwein
2 Teelöffel getrocknetes Oregano
500 g gar gekochte Pasta
3 Esslöffel geriebener Parmesan-Käse

Verarbeiten Sie Tomaten, Petersilie, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel und rote Paprika im Entsafter. Mischen Sie Tomatenmark und Rotwein und rühren Sie die Mischung in den Saft aus dem Entsafter. Gießen Sie den Saft in einen Topf und lassen Sie die Soße bei mittlerer Hitze für 3 bis 4 Minuten kochen. Die Pasta dazugeben und wenden, damit die Pasta von allen Seiten mit Soße benetzt wird. Verteilen Sie das Gericht auf 4 Servier-Schalen. Streuen Sie Oregano und Parmesan-Käse darüber und servieren Sie sofort.

Kühle Erfrischungsgetränke

Prickelndes Birnen-Aprikosen-Getränk

Für 4 Personen:
4 große, halbierte und entkernte Aprikosen
3 große Birnen
250 ml Mineralwasser
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Aprikosen und Birnen im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 hohe Gläser. Verteilen Sie den Saft auf die vier Gläser. Füllen Sie mit Mineralwasser auf und rühren Sie gut um. Sofort servieren.

Melone-Erdbeere-Passionsfrucht-Saftgetränk

Für 4 Personen
1/2 entkernte und geschälte Honigmelone, in zwei gleichgroße Portionen teilen
250 g Erdbeeren (ohne Blätter)
Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Melone und Erdbeeren im Entsafter. Rühren Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in den Saft der Melone und Erdbeeren. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Tropische Mischung

Für 4 Personen
2 geschälte, entkernte und halbierte Mangos
3 geschälte Kiwis
1/2 Ananas ohne Strunk und Rosette, in zwei gleich große Hälften geteilt
1/2 Tasse frische Pfefferminz-Blätter
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Mangos, Kiwis, Ananas und Pfefferminze im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf vier Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Tomaten-Nektarinen-Passionsfrucht-Pfefferminz-Eisgetränk

Für 4 Personen
6 Tomaten
2 Nektarinen
1/2 Tasse frische Pfefferminz-Blätter
Fruchtfleisch von 4 Passionsfrüchten
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Tomaten, Nektarinen und Pfefferminze im Entsafter. Rühren Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in den Saft aus Tomate, Nektarine und Minze. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Gurke-Ananas-Koriander-Eisgetränk

Für 4 Personen
1/2 Ananas ohne Strunk und Rosette, in 2 gleich große Teile geteilt
2 Gurken
1/2 Tasse frische Koriander-Blätter
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Ananas, Gurke und Koriander im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Birne-Radieschen-Sellerie-Saftgetränk

Für 4 Personen
3 mittelgroße Birnen
4 geputzte Radieschen
3 Stangen Sellerie
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie die Zutaten (Birnen, Radieschen und Sellerie) im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Pinacolada (Kokosnuss-Ananas-Colada)

Für 4 Personen
1/2 geschälte und halbierte Kokosnuss
1/2 große, halbierte Ananas,
ohne Strunk und Rosette
12 cl weißen Rum
12 cl Meyers Rum
8 cl Sahne
500 ml Sodawasser
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Kokosnuss und Ananas im Entsafter. Rühren Sie den Likör und Sodawasser in den Saft. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Honigtau-Traum (Honeydew-Dream)

Für 4 Personen
1 geschälte, entkernte und geviertelte Melone (Zuckermelone, Honigmelone oder Galiamelone)
3 Esslöffel Midori-Likör
500 ml Sodawasser
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie die Melone im Entsafter. Rühren Sie Likör und Sodawasser in den Saft. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Bloody Mary

Für 4 Personen
4 mittelgroße Tomaten
2 Stangen Sellerie
1 große, entkernte rote Paprika (ohne Boden)
20 cl Wodka
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Tomaten, Sellerie und rote Paprika im Entsafter. Rühren Sie den Wodka in den Saft. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Pfirsich-Minz-Julep

Für 4 Personen
6 halbierte und entkernte Pfirsiche
1/2 Tasse frische Pfefferminz-Blätter
2 Esslöffel Creme de Menthe
(Pfefferminz-Creme)
20 cl weißer Rum
2 Teelöffel Zucker
1/2 Tasse zerstoßenes Eis
500 ml Mineralwasser

Verarbeiten Sie Pfirsiche und Pfefferminz-Blätter im Entsafter. Rühren Sie Creme de Menthe und Zucker in den Saft. Verteilen Sie das Eis auf Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Energy-Drinks

Weintrauben-Kiwi-Beeren-Booster

Weintrauben enthalten Kalium und Eisen und bilden dadurch eine hervorragende Stärkung nach einem anstrengenden Tag.
Für 6 Personen
500 g grüne, kernlose Weintrauben ohne Stiele
2 geschälte Kiwis
250 g Erdbeeren (ohne Blätter)
500 ml Magermilch
2 Esslöffel Eiweiß-Getränkepulver
1/2 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Weintrauben, Kiwis und Erdbeeren im Entsafter. Milch, Getränkepulver und zerstoßenes Eis einrühren und sofort servieren.

Aprikose-Apfel-Birnen-Sprudel

Für 4 Personen
4 große, halbierte und entkernte Aprikosen
4 kleine rote Äpfel
3 mittelgroße Birnen
250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1/2 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Aprikosen, Äpfel und Birnen im Entsafter. Mineralwaser und Eis einrühren und sofort servieren.

Rote-Beete-Karotten-Orangen-Durstlöscher

Für 4 Personen
8 Karotten
2 kleine geputzte Rote Bete
1/2 Tasse frische Pfefferminz-Blätter
4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie Karotten, Rote Bete, Pfefferminz-Blätter und Orangen im Entsafter und servieren Sie sofort.

Damit Sie den Trester der verarbeiteten Früchte und Gemüsearten und die darin befindlichen Ballaststoffe nicht wegwerfen müssen, wurden die folgenden Rezepte zur Verwendung des Tresters entwickelt.

Karotten-Kürbis-Feta-Pastete

Für 6 Personen
8 Tafeln Blätterteig
60 g zerlassene Butter
1 Lauch-Stange, in feine Scheiben geschnitten
1 Tasse Kürbis-Trester
1 Tasse Karotten-Trester
250 g Feta-Käse, zerkrümelt
3 Eier
1 Eiweiß
1/2 Tasse Milch
2 Esslöffel geriebene Orangenschale
3 Esslöffel gehackte frische Petersilie

Rollen Sie den Blätterteig dünn aus und streichen Sie Butter zwischen die Schichten. Heben Sie den Teig in eine 25 cm durchmessende Kuchen- oder Auflaufform und drücken Sie ihn am Boden und den Seiten an. Stutzen Sie die Teigränder, so dass sie etwa 1,5 cm über die Seiten der Form überstehen.
Vermischen Sie Lauch, Kürbis- und Karottentrester, Feta, Eier, Eiweiß, Milch, geriebene Orangenschale und Petersilie miteinander und geben Sie diese Füllung auf den Teig. Backen Sie die Pastete 25 bis 30 Minuten lang bei 180 °C bis der Teig aufgegangen ist und die Pastete eine goldene Farbe hat.

Gemüse-Schinken-Suppe

Für 4 Personen
3 Teelöffel Butter
1 feingehackte Zwiebel
1 Schinkenknochen
350 g Rote-Bete-Trester, abgießen und den Saft auffangen
50 g Kartoffel-Trester, abgießen und den Saft auffangen
50 g Karotten-Trester, abgießen und den Saft auffangen
100 g Tomatenpürree aus dem Entsafter, abgießen und den Saft auffangen
50 g Kohl-Trester, abgießen und den Saft auffangen
Gemüsesäfte der Zutaten, aufgefüllt auf 2 Liter
4 gehackte Speckscheiben
1 Esslöffel Zitronensaft
1/2 Tasse Sour Creme, Saure Sahne oder Creme Fraiche

Zerlassen Sie die Butter in einem großen Kochtopf und dünsten Sie die Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 2 bis 3 Minuten goldgelb an. Geben Sie den Schinkenknochen dazu und rühren Sie den Trester aus Roten Beten, Kartoffeln, Karotten, Tomaten und Kohl zusammen mit den Säften und dem Wasser ein. Geben Sie den Schinken und den Zitronensaft dazu. Lassen Sie die Suppe aufkochen und dann auf kleiner Flamme 30 bis 40 Minuten lang leicht sieden.
Nehmen Sie den Schinkenknochen heraus. Schneiden Sie das Fleisch in Stücke; der Knochen wird nicht mehr gebraucht. Geben Sie das Fleisch in die Suppe zurück. Servieren Sie die Suppe mit einem Sahne-Häubchen.

Karotten-Apfel-Sellerie-Strudel

Für 8 Personen
30 g Butter
1 kleine feingehackte Zwiebel
4 1/2 Tassen Trester von Karotten, Äpfeln und Sellerie, abgießen und den Saft auffangen
250 g Hütten-Käse (Cottage-Käse)
2 Esslöffel gehackte Pfefferminze
1 geschlagenes Ei
12 Tafeln Blätterteig
60 g zerlassene Butter
1 Tasse geriebener frischer Parmesan-Käse

Zerlassen Sie die Butter in einem Kochtopf und geben Sie die Zwiebel dazu. Dünsten Sie die Zwiebel für 2 bis 3 Minuten, bis sie einen weichen, milden Geschmack hat. Mischen Sie Käse, Pfefferminze, Eier und Zwiebel zusammen mit dem Trester (aus Karotten, Äpfeln und Sellerie) in einer Schüssel.
Kneten Sie die Masse gut durch.
Schneiden Sie die Blätterteig-Tafeln in jeweils zwei gleichgroße Hälften und legen Sie 3 dieser Hälften auf der Arbeitsfläche aus. Decken Sie den restlichen Teig mit Butterbrotpapier ab und legen Sie ein feuchtes Tuch darüber, damit der Teig nicht austrocknet. Streichen Sie eines der

Teig-Blätter mit etwas zusätzlicher Butter ein, streuen Sie Parmesan-Käse darauf und decken Sie ein anderes Teigblatt darüber. Streichen Sie wieder Butter darüber, streuen Sie Parmesan-Käse darauf und legen Sie das letzte Teigblatt darauf.
Geben Sie mehrere Esslöffel der vorbereiteten Füllung auf ein Ende der drei Teigschichten und rollen Sie den Teig um die Füllung zusammen, wie eine Roulade. Stellen Sie mit den verbliebenen Blätterteig-Tafeln weitere Teigrollen her. Arbeiten Sie dabei nach obiger Anleitung.
Legen Sie die Teigrollen auf ein gefettetes Backblech und backen Sie die Teigrollen bei 200 °C für 20 bis 25 Minuten, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen.

Beeren-Mousse aus weißer Schokolade

Für 6 Personen
200 g weiße Schokolade
200 g Erdbeer-Fruchtfleisch
200 g Himbeer-Fruchtfleisch
2 Blätter Gelatine,
in 6 Esslöffeln heißem Wasser auflösen
3 Eigelb
300 g geschlagene Sahne
1/4 Tasse Puderzucker
2 Esslöffel Grand Marnier

Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen und dann abkühlen lassen. Achten Sie darauf, dass die Schokolade dabei nicht stockt. Mischen Sie das Erdbeer- und Himbeer-Fruchtfleisch. Verrühren Sie Schokolade, Gelatine und Eigelb und schlagen Sie die Masse, bis sie hell und glasig wird. Schlagen Sie die Sahne, bis sie mit dem Messer teilbar ist und heben Sie die geschlagene Sahne zusammen mit dem Fruchtfleisch und Grand Marnier unter die Schokoladen-Masse. Geben Sie die Masse in eine ausreichend große Schüssel (mindestens 5 Tassen) und kühlen Sie die Masse mehrere Stunden (über Nacht) im Kühlschrank.

Karotten-Kuchen

1 1/2 Tassen Vollwertmehl
2 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Muskatnuss
1/2 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel Kardamom
1/2 Tasse gehackte Erdnüsse
1/2 Tasse Sultaninen
1/2 Tasse zerstoßener brauner Zucker
1 1/2 Tasse Karotten-Trester
1/2 Tasse Öl
2 schaumig geschlagene Eier
1/2 Tasse Sour Cream, Saure Sahne oder Creme Fraiche

Fetten Sie eine Backform (Kastenform, etwa 25 cm x 15 cm). Sieben Sie Mehl und Backpulver in eine große Rührschüssel. Geben Sie Muskatnuss, Zimt, Kardamom, Erdnüsse, Sultaninen, braunen Zucker und Karottenmark dazu und rühren Sie alles gut durch. Geben Sie Eier, Öl und Sahne dazu und schlagen Sie die Masse mit dem elektrischen Handrührgerät (Mixer) bei mittlerer Geschwindigkeit, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Gießen Sie diesen Teig in die Backform.

Backen Sie den Teig bei 180 °C für 1 Stunde bis der Kuchen gut durchgebacken ist. Prüfen Sie den Kuchen mit einem Bratspieß. Nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und lassen Sie ihn etwa 5 Minuten lang in der Backform abkühlen. Stürzen Sie den Kuchen dann auf ein Kuchen-Rost.

Notizen

GASTROBACK GmbH

Gewerbestraße 20 • D-21279 Hollenstedt/Germany

http://www.gastroback.de • E-Mail: info@gastroback.de